

¿CÓMO HABLAR DE SEXUALIDAD CON MIS HIJOS?



Orientaciones para madres,
padres y cuidadores.

Lo primero que debes saber es que la sexualidad está presente a lo largo de nuestra vida y NO se refiere sólo a genitales y reproducción, es mucho más que eso. Abarca también el sexo biológico, las identidades y los papeles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer y la intimidad.

La educación sexual integral permite reconocer nuestro cuerpo como algo valioso, respetar las diversidades, establecer relaciones y vínculos afectivos sanos y prevenir abusos, violencias, ITS y embarazos no planificados

MITO V/S REALIDAD



MADRES Y PADRES NECESITAN SABER MUCHO DE SEXUALIDAD PARA HABLAR CON SUS HIJOS.

FALSO!

No necesitas saber tanto, lo que si debes tener es la disposición a conversar con tus hijos, estar siempre presente para sus dudas e inquietudes. Si no sabes algo, se sincero y dile que buscarás información para responderle o solicita ayuda profesional.

MITO V/S REALIDAD



SI LES HABLO DE SEXUALIDAD, LOS INCITARÉ A TENER RELACIONES SEXUALES.

FALSO!

LA SEXUALIDAD ES MUCHO MÁS QUE HABLAR DE RELACIONES SEXUALES, CONVERSAR CON TUS HIJOS SOBRE LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL POLOLEO, RELACIONES AFECTIVAS SALUDABLES, CONOCER SOBRE LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LAS PRÁCTICAS SEXUALES TAMBIÉN ES EDUCACIÓN PARA UNA SANA VIDA A FUTURO, ADEMÁS QUE CON ESTAS CONVERSACIONES FORTALECERÁS EL VÍNCULO CON ELLOS.

MITO V/S REALIDAD



A LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES LES GUSTA HABLAR DE SEXUALIDAD CON SUS PADRES.

VERDADERO!

NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES MUCHAS VECES QUIEREN ACLARAR LAS DUDAS SOBRE ESTOS TEMAS JUNTO A SUS PADRES, PERO NO LO HACEN POR MIEDO A SUS REACCIONES, POR VERGÜENZA, ETC.

NO OLVIDES QUE LOS PADRES SON LAS PERSONAS MÁS CERCANAS QUE ELLOS TIENEN. CREA ESE ESPACIO DE CONFIANZA Y PROTECCIÓN.

ALGUNOS CONSEJOS PARA CONVERSAR DE SEXUALIDAD CON LOS HIJOS

1. Lo primero para que tu hijo se sienta escuchado es que tú tengas un tono de voz calmado y acogedor y la disposición a la conversación, eso implica detener lo que estés haciendo para prestar atención completa a el/ella.

2. No ridiculizar sus preguntas, puede que te haga una pregunta que te parezca graciosa o muy obvia, recuerda siempre validar lo que te está preguntando. No te rías ni lo desanimas por lo que pregunta. Ejemplo ¡Que buena pregunta! vamos a conversar sobre eso.

3. Antes de responder, pregúntale tú que sabe del tema, recuerda siempre en un tono amable y acogedor, con lo que él/ella te responda podrás contextualizar la respuesta, saber qué nivel de información maneja. Ejemplo ¿Dónde escuchaste eso? ¿Qué crees tú qué es? ¿Por qué crees que pasa eso?

4. Una BUENA COMUNICACIÓN, implica que tu respuesta no debe ser un monólogo donde solo tú hablas, debe ser una conversación entre ambos, a medida que respondes, pregúntale si está entendiendo, que opina, que cree, que haría él/ella. Recuerda que su opinión es muy valiosa.

5. Si no sabes cómo iniciar una conversación sobre sexualidad, utiliza los recursos que tienes a disposición: películas, series, videos, música, situaciones cotidianas, experiencias personales y/o familiares, etc. A partir de cualquiera de estas situaciones, puedes preguntar a tu hijo qué piensa, por qué cree que paso esa situación, qué haría él/ella en ese lugar, etc., luego de escucharlo atentamente, le das tu opinión.

6. Fuera los prejuicios! Cuando hablas de sexualidad no debes tener prejuicios, intenta ser lo más objetiva/o posible, responder con información clara y concreta y si no sabes que responder busca ayuda, infórmate y posteriormente continuas con la conversación.



Hablar de sexualidad no debe ser una "charla", son una serie de conversaciones que ocurren en muchos momentos a lo largo del crecimiento de tus hijas o hijos, de manera fluida y natural.

Escúchalos, hazles saber que sus opiniones son válidas, incluso puedes aprender de ellos, muéstrales lo importante que son para ti y que siempre que lo necesiten tu estarás para acompañarles.

